



AL-AFKAR: Journal for Islamic Studies

Journal website: <https://al-afkar.com>


P-ISSN : 2614-4883; E-ISSN : 2614-4905
<https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v7i4.1645>

Vol. 7 No. 4 (2024)
pp. 81-97

Research Article

Program Bimbingan Konseling Islam untuk Mencegah Kecanduan Media Sosial (Penelitian di SMA Kartika Bandung)

Succy Ayu Pertiwi¹, Lilis Satriah², Hajir Tajiri³

1. UIN Sunan Gunung Djati Bandung; succyayupertiwi@gmail.com 
2. UIN Sunan Gunung Djati Bandung; lilis_satriah@uinsgd.ac.id
3. UIN Sunan Gunung Djati Bandung; hajir.tajiri@uinsgd.ac.id



Copyright © 2024 by Authors, Published by AL-AFKAR: Journal For Islamic Studies. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>).

Received : July 21, 2024

Revised : August 12, 2024

Accepted : August 31, 2024

Available online : October 02, 2024

How to Cite: Succy Ayu Pertiwi, Lilis Satriah and Hajir Tajiri (2024) "Islamic Counseling Guidance Program to Prevent Social Media Addiction (Research at SMA Kartika Bandung)", *al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 7(4), pp. 81-97. doi: 10.31943/afkarjournal.v7i4.1645.

Islamic Counseling Guidance Program to Prevent Social Media Addiction (Research at SMA Kartika Bandung)

Abstract. Excessive use of social media is a phenomenon that is increasingly worrying among teenagers, not only affecting students' mental and physical health, but also having a negative impact on academic achievement and social interaction. This research also wants to implement an Islamic counseling guidance program at Kartika Bandung High School. This type of research uses a qualitative approach with a case study method. Data collection techniques use interview, observation and documentation techniques. The informants in this research were guidance and counseling teachers, students and school principals. The results of the research show that (i) the Islamic Counseling Guidance Program at SMA Kartika Bandung is implemented in accordance with the school's vision and

mission, namely creating a religious generation to help students overcome challenges and provide guidelines for living according to Islamic teachings. (2) The implementation of the BKI Program is carried out through various methods such as group counseling with an Islamic approach and self-management techniques. (3) The effective results of the BKI Program can be seen from increased student awareness, changes in behavior and habits, increased skills in managing social media, support from the school environment and family (4) The formulation of this Islamic guidance and counseling program is designed to help students at SMA Kartika XIX-1 Bandung manage their use of social media in a way that is in accordance with Islamic teachings, with the aim of reducing students dependence on social media through an Islamic approach that emphasizes spiritual, moral and social values.

Keywords: Program, Islamic counseling guidance, addiction and social media.

Abstrak. Penggunaan media sosial secara berlebihan merupakan fenomena yang semakin memprihatinkan di kalangan remaja, tidak hanya memengaruhi kesehatan mental dan fisik siswa, tetapi juga berdampak negatif terhadap prestasi akademik dan interaksi sosial. Penelitian ini juga ingin mengimplementasikan terkait program bimbingan konseling Islam di SMA Kartika Bandung. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Informan pada penelitian ini adalah guru bimbingan konseling, peserta didik dan kepala sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Program Bimbingan Konseling Islam di SMA Kartika Bandung dilaksanakan sesuai visi misi sekolah yaitu menciptakan generasi yang religius untuk membantu siswa mengatasi tantangan dan memberikan pedoman hidup sesuai ajaran Islam. (2) Pelaksanaan Program BKI dilakukan melalui berbagai metode seperti konseling kelompok dengan pendekatan Islam dan teknik *self management*. (3) Hasil Program BKI efektif terlihat dari Peningkatan Kesadaran Siswa, Perubahan Perilaku dan Kebiasaan, Peningkatan Keterampilan Mengelola Media Sosial, Dukungan dari Lingkungan Sekolah dan Keluarga (4) Rumusan program bimbingan konseling Islam ini dirancang untuk membantu siswa SMA Kartika XIX-1 Bandung mengelola penggunaan media sosial mereka dengan cara yang sesuai dengan ajaran Islam, dengan tujuan mengurangi ketergantungan siswa terhadap media sosial melalui pendekatan Islami yang menekankan nilai-nilai spiritual, moral dan sosial.

Kata Kunci: Program, Bimbingan Konseling Islam, Kecanduan dan Media Sosial.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan internet membawa perubahan signifikan dalam kehidupan sosial, termasuk penggunaan media sosial yang semakin meningkat. Di Indonesia, media sosial menjadi salah satu platform komunikasi yang populer di kalangan remaja dan dewasa. Meskipun memiliki banyak manfaat, penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti kecanduan, penurunan produktivitas, serta gangguan mental dan emosional.

Kecanduan media sosial adalah individu yang menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial dan memiliki keinginan untuk mengetahui tentang apa pun dengan segera, yang dapat menyebabkan toleransi virtual, komunikasi virtual, dan masalah virtual pada dirinya.¹

Program bimbingan dan konseling adalah kegiatan pelayanan yang dilakukan oleh guru bimbingan dan pendampingan yang bersentuhan langsung dengan siswa sasaran dan berhubungan dengan masalah yang dialami siswa. Program bimbingan

¹ Sahin, C. Social media addiction scale-student form: The reliability and validity study. TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology. 17(1). 2018.

dan konseling harus membantu memecahkan masalah, siswa harus mengikuti prinsip-prinsip ajaran Islam, memberikan bimbingan dan pendampingan untuk mengembangkan karakter yang bertakwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia dan selalu menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman hidupnya.²

Tujuan bimbingan dan konseling adalah membantu siswa merumuskan "outcome statement" yang menggambarkan perilaku atau karakteristik yang harus mereka peroleh (kompetensi siswa) melalui penerapan strategi tertentu yang dituangkan dalam rangkaian kegiatan layanan yang telah ditetapkan.³

Metode bimbingan konseling islam di SMA Kartika Bandung beragam dengan teknik pendekatan islam mauidzhah hasanah, dan teknik behavior dengan *self management*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Informan pada penelitian ini adalah guru bimbingan konseling, peserta didik dan kepala sekolah.⁴

PEMBAHASAN

Pada era digital saat ini, setiap orang mudah untuk menikmati kemudahan dari kemajuan teknologi, tidak hanya orang tua dan dewasa tetapi juga anak-anak dan remaja. Anak-anak dan remaja yang notabene masih berstatus sebagai siswa telah terampil dalam menggunakan teknologi. Anak-anak dan remaja yang demikian disebut dengan generasi Z.

Media Sosial adalah platform atau aplikasi digital yang memungkinkan pengguna untuk membuat, berbagi, dan berinteraksi dengan konten, serta berkomunikasi dengan orang lain secara online. Media sosial mencakup berbagai jenis platform yang melayani tujuan berbeda, mulai dari berbagi informasi pribadi hingga membangun komunitas dan berbagi konten kreatif. Media Sosial adalah medium di internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial secara virtual⁵. Penggunaan media sosial berlebihan bisa berdampak dalam kehidupan sehari-hari seperti kecanduan, tidak fokus belajar dan pola tidur terganggu.

Kecanduan adalah di mana suatu kondisi individu merasa bahwa dunia maya dikomputer sangat lebih menarik dibanding dengan kehidupan nyata sehari-hari. Kecanduan yakni istilah yang sering digunakan untuk menggambarkan suatu ketergantungan yang dimiliki seseorang baik fisik maupun psikologis dalam sebuah aktivitas. Mark kecanduan terjadi diakibatkan adanya:⁶

² Nurhaeni, D. S., & AR, A. M. F. *Penerapan Bimbingan Dan Konseling Islami Dalam Mengatasi Problem Siswa Di Smp Negeri 1 Sinjai*. Pilar, 10(2) 35-45. 2019

³ Syafaruddin, D. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Telaah Konsep, Teori dan Praktik*. (2019).

⁴ Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. 2010.

⁵ Nasrullah, Rulli. *Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sositoteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media (2017).

⁶ Agung Setiawan, dkk.. (2019). Implementasi Media Game Edukasi Quizizz Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Materi Sistem Persamaan Linear Tiga Variabel Kelas X Ipa 7

- a. Rasa keinginan yang sangat kuat untuk terlibat disetiap perilaku tertentu (ketika adanya kesempatan untuk dapat terlihat dalam perilaku tertentu yang tidak dapat dilakukan).
- b. Terjadinya kegagalan saat mengontrol perilaku individu merasa tidak nyaman dan stres ketika perilaku tersebut ditunda atau diberhentikan.
- c. Timbulnya perilaku yang terus menerus walau terdapat bukti yang jelas bahwa perilaku tersebut sangat mengarahkan pada kesalahan.

Dalam hal ini, peneliti telah melakukan peninjauan ke SMA Kartika Bandung memiliki berbagai identifikasi masalah diantaranya: kurang disiplin, sering terlambat, dan kesulitan belajar. Kenyataan masalah yang terjadi di SMA Kartika Bandung ini dikarenakan memiliki dampak yang ditimbulkan dari kecanduan media sosial tersebut secara tidak langsung telah mengganggu perkembangan di sekolah, sehingga permasalahan yang ada yaitu banyaknya siswa SMA Kartika Bandung yang menggunakan media sosial Instagram, Tiktok, dan Youtube untuk kesenangan mengunggah video, foto, dengan ini marak rusaknya generasi selanjutnya.

Dengan fenomena diatas dibutuhkan bimbingan konseling islam dalam mengatasi gejala kecanduan yang terjadi di SMA Kartika Bandung. Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses membantu individu atau masyarakat. Tujuan dari jenis dukungan ini adalah untuk membantu konseli dalam mewujudkan potensi dirinya sebagai seorang fitrah, sehingga ia dapat mengatasi hambatan yang dihadapinya dan hidup sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT.⁷

Kemudian dalam bimbingan konseling islam adalah suatu layanan yang tidak hanya mengupayakan mental sehat dan hidup bahagia melainkan bimbingan konseling islami juga menuntut ke arah hidup yang sakinah (tenang), batin merasa tenang dan tentram karena selalu dekat dengan Allah SWT. Bimbingan dan Konseling adalah proses pemberi bantuan kepada siswa atau individu tau suatu kelompok yang dilakukan oleh seorang konselor untuk membantu dalam menyelesaikan permasalahan klien, agar dapat memahami dirinya, menentukan pilihan, dan dapat menyesuaikan dirinya sesuai dengan kebutuhan.⁸ Oleh karena itu dalam penelitian ini dengan menerapkan bimbingan konseling islam dalam memecahkan masalah yang ada pada diri peserta didik tersebut melalui pembinaan dan pendekatan islam *mau'idzah hasanah* dan *self management*.

Kecanduan media sosial pada seseorang memiliki enam indikator yang saling berhubungan. Seseorang dapat dikatakan mengalami kecanduan media sosial apabila memenuhi tiga dari enam indikator yang dinyatakan, enam indikator tersebut yaitu⁹:

Sma Negeri 15 Semarang Tahun Pelajaran 2019/2020. Seminar Nasional Edusaintek. ISBN: 2685-5852 (Semarang: UNIMUS, 2019).

⁷ Bakhtiar, M. I., Zahra, A. B., Yusuf, A., Konseling, B., Matappa, S. A., Konseling, B., Matappa, S. A., Konseling, B., Matappa, S. A., & Ilhambakhtiar, E. *Model Konseling Islam Berbasis Nilai*(2021).

⁸ Lilis Satriah, *Bimbingan Konseling Pendidikan*, (Bandung: Tim Mimbar Pustaka, 2016).

⁹ Griffiths, M.D., Kuss, D.J. & Demetrovics, Z., *Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment*, pp.119-141. 2014.)

- a. *Salience*, Ini terjadi ketika Internet adalah aktivitas terpenting dalam hidup seseorang, mendominasi pikiran seseorang (konsentrasi atau gangguan kognitif), perasaan (merasa benar-benar butuh), dan perilaku (kemunduran dalam bersosial). Meskipun sedang tidak mengakses internet, selalu memikirkan internet. Hal ini terjadi ketika penggunaan media sosial menjadi aktivitas yang mendominasi pikiran individu meskipun sedang tidak sedang mengakses media sosial. Individu cenderung memikirkan aktivitas media sosial yang dilakukan sebelumnya dan mengantisipasi sesi penggunaan media sosial berikutnya.
- b. *Mood modification*, Individu segera mendapatkan kepuasan saat dapat menggunakan media sosial. Ini mengarah pada pengalaman pribadi itu sendiri, yang merupakan hasil dari bermain Internet dan dapat dilihat sebagai *strategi coping*.
- c. *Tolerance*, Penggunaan media sosial mengalami peningkatan secara progresif, kebutuhan untuk menggunakan media sosial dengan alokasi waktu yang terus bertambah untuk mengejar kepuasan sehingga aktivitas online pada media sosial melebihi waktu yang direncanakan. Proses dimana semakin banyak penggunaan internet yang mana digunakan untuk mendapatkan pengaruh perubahan suasana hati.
- d. *Withdrawal symptoms*, Individu merasa tidak tenang jika belum membuka situs media sosial. Ini karena ketidaknyamanan yang disebabkan oleh penggunaan Internet yang berkurang atau terputus (seperti mudah tersinggung, cemas, atau badangemetar).
- e. *Conflict*, Hal ini dapat menimbulkan konflik antara pengguna Internet dan sekitarnya (konflik antarpribadi), konflik dalam tugas lain (pekerjaan, tugas, kehidupan sosial, hobi) atau konflik dalam diri mereka sendiri (konflik intrafisik atau perasaan kurang kendali), konflik ini disebabkan oleh terlalu banyak menghabiskan waktu di Internet. Pertentangan yang muncul dari dirinya sendiri tentang banyaknya waktu yang telah dihabiskan untuk menggunakan media sosial serta konflik yang terjadi antara individu dengan orang lain sebagai akibat perilakunya di media sosial.
- f. *Relapse*, Setelah terkendali, inilah tren pola penggunaan internet yang kembali muncul. Individu telah mencoba dan gagal untuk mengendalikan, mengurangi atau berhenti menggunakan media sosial.

Montag & Reuter (dalam Aristanti & Rohmatun, 2019:724) mengemukakan pendapat bahwa banyak sekali faktor yang mempengaruhi kecanduan internet atau media sosial diantaranya Faktor Sosial, Faktor Psikologis dan Faktor Biologis.¹⁰

Penggunaan media sosial yang berlebihan akan menimbulkan kecanduan media sosial terutama bagi kalangan pelajar (dalam Hartinah, dkk, 2019:125) yaitu banyak waktu yang terbuang karena mengakses media sosial, tidak menyelesaikan tugas, tidur saat jam sekolah, tidak mengerti pembelajaran, penurunan nilai serta hilangnya hubungan sosial. Adapun dampak lain kecanduan media sosial yaitu:

¹⁰ Aristanti, R & Rohmatun. Hubungan Kontrol Diri (Self Control) dengan Kecanduan Internet (Internet Addiction) Pada Remaja Penggemar KoreanPop (K-Pop) di Semarang. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung. 2019.

berdampak pada kesehatan, kepribadian, pendidikan, keluarga dan masyarakat.¹¹

Adapun upaya orang tua untuk mencegah ketergantungan anak terhadap penggunaan *gadget* meliputi: 1) Bersikap tegas dengan melarang anak apabila sudah bermain terlalu lama; 2) tidak mencontohkan menggunakan *gadget* di depan anak sehingga harus bersembunyi saat menggunakan *gadget*; 3) mengajak anak untuk bermain diluar dan berinteraksi dengan tetangga dan mengalihkan perhatiannya dengan kegiatan lain; 4) memasukan anak kesekolah agar mengurangi frekuensi anak menggunakan *gadget*; 5) memberhentikan akses wifi dirumah.¹²

Program Bimbingan Konseling Islam

Program Bimbingan Konseling Islam di SMA Kartika XIX-1 Bandung dirancang untuk menangani isu-isu yang berkaitan dengan kesejahteraan mental dan emosional siswa, dengan fokus khusus pada pencegahan kecanduan media sosial. Dalam era digital saat ini, kecanduan media sosial menjadi masalah yang signifikan, mempengaruhi kesehatan mental, akademik, dan sosial siswa. Program ini mengintegrasikan ajaran Islam untuk memberikan pendekatan islam dalam mengatasi masalah tersebut.

Dari latar belakang pemikiran dibuatnya program karena melihat beberapa gejala tingkat kecanduan media sosial pada peserta didik di SMA Kartika XIX-1 Bandung ini kian meningkat seiring berjalannya kegiatan belajar mengajar yang berbasis digital. Untuk itu, maka diperlukan perhatian dan penanganan khusus dari tenaga pendidik khususnya guru bimbingan dan konseling. Salah satu alternatif mengatasi masalah kecanduan media sosial peserta didik di SMA Kartika XIX-1 Bandung adalah dengan pendekatan islam melalui teknik mauzdhah hasanah dan pengelolaan diri. Bimbingan dan konseling dalam Islam adalah salah satu dari berbagai tugas manusia dalam membina dan membentuk manusia yang ideal. Bahkan, bisa dikatakan bahwa bimbingan konseling merupakan amanat yang diberikan Allah kepada semua rasul dan nabi-Nya. Dengan adanya amanat inilah, maka mereka menjadi demikian berharga dan bermanfaat bagi manusia, baik dalam urusan agama, dunia, pemenuhan kebutuhan, pemecahan masalah dan banyak hal lainnya. Selain dengan teknik mauzdhah hasanah yaitu menggunakan teknik behavior strategi pengelolaan diri (*self-management*) dalam bimbingan konseling. Penggunaan strategi pengelolaan diri (*selfmanagement*) adalah agar peserta didik mampu mengelola waktunya dengan baik. Strategi ini mengajarkan peserta didik untuk dapat mengendalikan dirinya sendiri, memberikan *stimulus control* pada dirinya sendiri, dan memberikan *self reward* pada dirinya sendiri ketika mampu merubah perilaku kecanduan media sosialnya menjadi lebih baik. Dengan adanya program bimbingan konseling islam membantu siswa dalam mengatasi permasalahan. Faktor keberhasilan program bimbingan konseling sangat dipengaruhi oleh beberapa elemen kunci yang memastikan bahwa layanan yang diberikan efektif

¹¹ Hartinah, Siti, Aat Sriati, dan Cecep Eli Kosasih. "Gambaran tingkat gejalamecanduan media sosial pada mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran." *Jurnal Keperawatan BSI* 7, no. 1 (2019).

¹² Fathia Nurfadilah, Badru Zaman, Nur Faizah Romadona. *Upaya Orang Tua untuk Mencegah Ketergantungan Anak Terhadap Penggunaan Gadget*. Edukids : Jurnal Pertumbuhan, Perkembangan, dan Pendidikan Anak Usia Dini. 2019.

dan memenuhi kebutuhan individu yang dilayani.¹³

Berdasarkan visi dan misi layanan bimbingan dan konseling, tujuan layanan bimbingan dan konseling di SMA Kartika XIX-1 Bandung adalah sebagai berikut:

1. Membantu peserta didik memahami, menerima, mengarahkan, dan mengembangkan potensi minat, bakat, kreativitas, meningkatkan kesadaran dalam mengatasi kecanduan media sosial.
2. Membantu peserta didik menyesuaikan diri dengan keadaan dan kebiasaan dalam kehidupan di lingkungan asrama, sekolah, dan masyarakat serta kemampuan sosial dalam kehidupan keagamaan.
3. Membantu peserta didik memiliki wawasan terhadap arah studi dan perencanaan karier serta mandiri dalam merencanakan kehidupan masa depannya yang sesuai dengan tuntutan baik pada saat ini maupun di masa yang akan datang.

Program Bimbingan Konseling Islam di SMA Kartika XIX-1 Bandung menunjukkan pendekatan islam dalam bimbingan. Dengan materi yang relevan, metode pelaksanaan yang efektif, dan keterlibatan semua stakeholder, program ini telah membantu siswa mengelola penggunaan media sosial mereka secara lebih bijak dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Evaluasi berkala dan penyesuaian yang dilakukan memastikan bahwa program tetap efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa. bahwa program bimbingan konseling Islam yang diterapkan efektif dalam mencapai tujuannya, yaitu membentuk karakter siswa yang Islami dan membantu mereka menghadapi tantangan kehidupan dengan baik.

Pelaksanaan Program Bimbingan Konseling Islam untuk Mencegah Kecanduan Media Sosial

Pelaksanaan program bimbingan konseling Islam di SMA Kartika XIX-1 Bandung adalah proses penerapan prinsip-prinsip dan nilai-nilai Islam dalam membantu individu mengatasi masalah kehidupan dan meningkatkan kesejahteraan spiritual, mental, dan emosional mereka. Program ini dilakukan melalui berbagai metode seperti konseling individu, kelompok, ceramah, diskusi, serta aktivitas lain yang sesuai dengan ajaran Islam.

SMA Kartika XIX-1 Bandung menggunakan pendekatan islam dalam membantu siswa yang mungkin mengalami gejala kecanduan pada media sosial. Melalui program bimbingan konseling islam, sekolah bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam kepada siswa tentang dampak negatif dari keputusan impulsif dan ketergantungan pada media sosial. Tujuan utama dari program ini adalah untuk membantu siswa mengembangkan kebijaksanaan dalam menggunakan media sosial, menyadari bahwa tidak semua informasi yang disajikan di sana dapat diandalkan, dan bahwa penggunaan yang bijak akan memberikan kepuasan yang lebih dalam kehidupan mereka. Dalam bimbingan ini, siswa diajarkan untuk menggunakan media sosial secara bijak dan proporsional, dengan memastikan bahwa penggunaannya tidak

¹³ Suhertina. Penyusunan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). (2013).

mengganggu keseimbangan dalam kehidupan mereka serta diberi pemahaman nilai-nilai Islam dalam penggunaan media sosial. Pentingnya pengawasan dan keterlibatan orang tua dalam penggunaan media sosial juga ditekankan, sebagai langkah untuk membantu siswa membedakan informasi yang benar dari berita hoax, serta menghindari penyebaran informasi yang tidak jelas kebenarannya. Selain memberikan manfaat bagi siswa secara individual, program ini juga berdampak pada hubungan antara orang tua, siswa, dan sekolah, serta pada pandangan masyarakat terhadap perilaku siswa.

Pelaksanaan program bimbingan konseling Islam adalah proses penerapan prinsip-prinsip dan nilai-nilai Islam dalam membantu individu mengatasi masalah kehidupan dan meningkatkan kesejahteraan spiritual, mental, dan emosional mereka. Program ini biasanya dilakukan melalui berbagai metode seperti konseling individu, kelompok, ceramah, diskusi, serta aktivitas lain yang sesuai dengan ajaran Islam.

Pelaksanaan bimbingan Islam untuk mencegah kecanduan media sosial di SMA Kartika XIX-1 Bandung memerlukan pendekatan yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dengan teknik bimbingan Islam. Berikut adalah pelaksanaan bimbingan konseling Islam, media, materi, dan teknik yang digunakan dalam program ini.

Berikut adalah beberapa langkah-langkah dalam pelaksanaan program bimbingan konseling Islam untuk mencegah kecanduan media sosial di SMA Kartika XIX-1 Bandung:

- a. Perencanaan : Konselor melakukan identifikasi awal untuk mengetahui siswa yang berisiko atau sudah menunjukkan tanda-tanda kecanduan media sosial. Ini dilakukan melalui observasi, wawancara, dan kuesioner yang berfokus pada kebiasaan penggunaan media sosial dan pengaruhnya terhadap kehidupan siswa. Bentuk kegiatan bimbingan konseling di SMA Kartika XIX-1 Bandung dengan mendatangkan narasumber dari kepolisian, BNN berkaitan dengan penyalahgunaan narkoba, bermedsos dengan bijak, berkendara yang baik, menghindari perkelahian antar pelajar, tabligh akbar.
- b. Penyusunan Materi: Berdasarkan hasil identifikasi, konselor Menyusun program bimbingan yang mencakup materi. Materi program bimbingan konseling yang disampaikan adalah berkaitan dengan kepercayaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, menjalin hubungan kekeluargaan, pembiasaan kegiatan-kegiatan dalam keseharian selain belajar termasuk pelaksanaan ibadah.
- c. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Islami: Konselor menggunakan ajaran Al-Qur'an, Hadis, serta prinsip-prinsip syariah dalam memberikan bimbingan. Ini bisa meliputi pemberian nasihat, motivasi, serta solusi yang sesuai dengan syariat Islam. Konselor memberikan nasihat Islami yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi siswa tersebut. Pendekatan personal ini bertujuan untuk membantu siswa mengatasi kecanduan media sosial dengan cara yang lebih mendalam. Dalam sesi ini, materi tentang etika bermedia sosial, pengelolaan waktu, dan dampak negatif kecanduan media sosial disampaikan berdasarkan ajaran Islam. Siswa diajak untuk berdiskusi dan melakukan tadabbur (merenungkan) ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan penggunaan waktu dan pengendalian diri. Diskusi terarah dilakukan untuk menggali pemahaman siswa dan menerapkan nilai-nilai Islami dalam kehidupan

sehari-hari.

- d. Penggunaan Media dan Materi Islami: Konselor menggunakan media seperti Al-Qur'an, Hadis, presentasi PowerPoint, video Islami, dan poster untuk menyampaikan materi. Poster dan brosur dengan pesan-pesan Islami terkait penggunaan media sosial disebar di sekolah. Materi yang disampaikan mencakup etika bermedia sosial menurut Islam, pentingnya menjaga lisan dan pandangan, serta cara-cara Islami dalam mengelola waktu. Metode dan media program bimbingan konseling di SMA Kartika XIX-1 Bandung dengan cara sosialisasi dengan pelaksanaan seperti sapa pagi, himbauan, atau himbauan yang disampaikan untuk mengaji bersama di kelas di awal pembelajaran termasuk di buatnya modul bacaan surat. Bimbingan kelompok memberikan materi mengenai kecanduan media sosial.
- e. Teknik dan Metode Islami: (1) Siswa diajarkan untuk memperbanyak doa dan dzikir sebagai bentuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, yang juga membantu mereka mengendalikan keinginan berlebihan terhadap media sosial. (2) Metode Maudizah Hasanah yaitu metode nasihat yang baik atau pemberian petunjuk yang bijaksana dalam Islam, yang bertujuan untuk menasihati seseorang dengan cara yang lemah lembut, penuh hikmah, dan berdasarkan pada nilai-nilai keagamaan. Setiap nasihat disertai dengan ayat-ayat Al-Qur'an atau Hadis yang relevan. Misalnya, mengutip QS. Al-Asr (103:1-3) yang mengingatkan pentingnya waktu, atau Hadis tentang menjaga lisan dan perilaku, untuk menunjukkan bagaimana media sosial dapat mengalihkan perhatian dari kewajiban agama. (3) Teknik bermain peran (role-playing) digunakan untuk mensimulasikan situasi sehari-hari yang sering memicu penggunaan media sosial secara berlebihan, diikuti dengan penerapan nilai-nilai Islami untuk mengatasinya. (4) Siswa didorong untuk memperkuat ibadah seperti shalat lima waktu, membaca Al-Qur'an, dan puasa sunnah, sebagai bagian dari disiplin diri dan cara mengurangi ketergantungan pada media sosial.
- f. Evaluasi dan Tindak Lanjut: Setelah konseling, konselor melakukan evaluasi untuk menilai efektivitas program. Tindak lanjut juga dilakukan untuk memastikan bahwa klien terus mendapatkan dukungan yang diperlukan dan tetap berada di jalur yang benar. Evaluasi dilakukan secara berkala untuk menilai sejauh mana program bimbingan konseling Islami ini berhasil mengurangi kecanduan media sosial di kalangan siswa. Hasil evaluasi digunakan untuk menyempurnakan program di masa mendatang. Berdasarkan hasil evaluasi, konselor merencanakan tindak lanjut, baik berupa sesi tambahan, revisi materi, atau penyusunan program baru yang lebih efektif.

Hasil Program Bimbingan Konseling Islam untuk Mencegah Kecanduan Media Sosial

Pelaksanaan bimbingan konseling islam untuk mencegah kecanduan media sosial di SMA Kartika XIX-1 Bandung telah berjalan dengan baik sesuai dengan langkah-langkah pelaksanaannya. Hasil monitoring terhadap proses kegiatan pembelajaran/pelayanan dan hasil-hasilnya sebagaimana isi LAPELPROG dianalisis dan ditindaklanjuti untuk perbaikan, pemantapan ataupun penyesuaian kegiatan

pelayanan selanjutnya. Kegiatan tindak lanjut direncanakan melalui RPL/RKP tersendiri. Kegiatan tindak lanjut ini dapat berupa jenis layanan dan atau kegiatan pendukung tertentu, baik melalui format klasikal maupun nonklasikal, perorangan, kolaboratif dan atau lapangan. (Dikutip dari Panduan Umum Pelayanan Bimbingan dan Konseling, ABKIN 2013).¹⁴

Dari hasil wawancara diatas, siswa kelas XI yang sebagian besar terjebak dalam penggunaan media sosial. Peneliti mengumpulkan informasi dari berbagai sumber, termasuk Guru BK, Siswa dan Kepala Sekolah. Mayoritas sembilan siswa selalu membawa HP dan menggunakan media sosial. Beberapa siswa masih melanggar aturan tersebut, menciptakan masalah yang perlu diselesaikan oleh sekolah. Sekolah perlu segera mengatasi masalah kecanduan media sosial pada remaja. Kerjasama antara sekolah dan orangtua dapat memberikan edukasi tentang penggunaan media sosial yang sehat, dampak negatif dari kecanduan, serta konseling untuk remaja yang mengalami kecanduan yang serius.¹⁵

Guru BK mengidentifikasi siswa pecandu media sosial dengan melakukan observasi langsung dan mengumpulkan data dari berbagai informan sekolah, termasuk kepala sekolah, wali kelas, siswa, dan staf lainnya. Observasi ini mencakup memeriksa siswa yang sering terlambat, sering tidak masuk kelas, terlalu fokus di kelas, atau bermain HP di luar kelas. Setelah mengidentifikasi siswa yang bermasalah, Guru BK akan memanggil mereka untuk diberikan arahan dan bimbingan dengan tujuan menjaga kedisiplinan dan fokus belajar siswa. Guru BK melakukan pendekatan islam dalam mengidentifikasi siswa yang mungkin mengalami ketergantungan pada media sosial. Dengan melakukan observasi langsung dan mengumpulkan data dari berbagai sumber seperti Waka Kesiswaan, wali kelas, siswa, dan staf sekolah lainnya, Guru BK memperoleh gambaran yang komprehensif tentang perilaku siswa terkait penggunaan media sosial. Observasi ini melibatkan pemantauan terhadap siswa yang sering terlambat, absen, terlalu fokus pada perangkat seluler di kelas, atau bahkan bermain dengan perangkat seluler di luar jam pelajaran. Setelah menentukan siswa-siswa yang berpotensi mengalami ketergantungan pada media sosial, Guru BK mengambil langkah-langkah konstruktif untuk memberikan bimbingan dan arahan kepada mereka. Melalui sesi konseling dan pembimbingan, tujuan utamanya adalah untuk membantu siswa memahami dampak negatif dari perilaku mereka serta memberikan strategi untuk mengelola waktu secara efektif dan menyeimbangkan antara kegiatan belajar dan penggunaan media sosial. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk memperbaiki perilaku siswa secara individual, tetapi juga untuk memelihara kedisiplinan dan fokus belajar di lingkungan sekolah. Pendekatan ini membantu mengidentifikasi siswa yang berisiko dan memberikan wawasan mendalam tentang perilaku mereka terkait penggunaan media sosial, yang kemudian digunakan untuk merancang intervensi yang tepat guna mengurangi ketergantungan siswa pada media sosial. Untuk mengetahui data yang dikumpulkan, Guru BK memeriksa siswa yang sering terlambat dan sering tidak masuk kelas. Setelah

¹⁴ ABKIN. Panduan Umum Pelayanan Bimbingan dan Konseling Pada Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta : ABKIN.(2013).

¹⁵ Andyna, Aprilia S. Milenial Mulai Gemar Berinvestasi. Diakses pada tanggal 10 Maret 2020. <https://ekbis.sindonews.com/berita/1534255/34/milenial-mulai-gemar-berinvestasi> (2020).

melakukan observasi, Guru BK menemukan bahwa banyak dari siswa tersebut sering bermain di luar lingkungan sekolah. Pengumpulan data bertujuan mendapatkan informasi sebanyak-banyaknya dan selengkap-lengkapnyanya tentang siswa dan lingkungannya, yang kemudian menjadi dasar untuk merancang program dan tindakan yang tepat sesuai dengan kebutuhan.¹⁶ Informasi ini kemudian digunakan sebagai dasar untuk merancang intervensi pelaksanaan bimbingan konseling islam yang sesuai guna mengurangi ketergantungan siswa pada media sosial dan mengembalikan fokus mereka pada pembelajaran.

Hasil dari pelaksanaan program bimbingan konseling Islam untuk mencegah kecanduan media sosial di SMA Kartika XIX-1 Bandung sebagai berikut:

- 1) Pemahaman tentang Bahaya Kecanduan: Melalui program ini, siswa di SMA Kartika XIX-1 Bandung menjadi lebih sadar akan dampak negatif kecanduan media sosial. Mereka memahami bagaimana media sosial dapat mengalihkan perhatian dari kegiatan yang lebih produktif, seperti belajar dan beribadah.
- 2) Peningkatan Pengetahuan Islami: Siswa mendapatkan pengetahuan yang lebih baik mengenai pandangan Islam terhadap penggunaan waktu dan etika bermedia sosial. Mereka belajar untuk menilai dan mengontrol penggunaan media sosial sesuai dengan nilai-nilai Islami.
- 3) Perubahan Perilaku Siswa : Pengurangan Waktu Layar: Program ini berhasil mengurangi waktu yang dihabiskan oleh siswa di depan layar untuk media sosial. Siswa menunjukkan peningkatan dalam pengelolaan waktu, dengan lebih banyak waktu yang dialokasikan untuk belajar, beribadah, dan berinteraksi secara langsung dengan keluarga dan teman.
- 4) Peningkatan Kedisiplinan: Siswa menunjukkan peningkatan dalam kedisiplinan, terutama dalam mengikuti rutinitas ibadah dan kegiatan akademik. Mereka lebih sadar akan pentingnya membagi waktu secara seimbang antara dunia digital dan kewajiban lainnya.
- 5) Peningkatan Spiritualitas: Kedekatan dengan Allah SWT, siswa melaporkan peningkatan dalam kedekatan mereka dengan Allah SWT, yang tercermin dalam peningkatan kualitas ibadah mereka. Mereka lebih rajin dalam menjalankan shalat lima waktu, membaca Al-Qur'an, dan berdzikir, yang menjadi cara efektif untuk mengalihkan perhatian dari kecanduan media sosial.
- 6) Penguatan Nilai-Nilai Sosial : Interaksi Sosial yang Lebih Baik yaitu siswa mulai menunjukkan perubahan dalam cara mereka berinteraksi dengan teman-teman dan keluarga. Mereka lebih menghargai komunikasi langsung dan mulai mengurangi ketergantungan pada media sosial sebagai satu-satunya sarana interaksi.
- 7) Efektivitas Program dalam Jangka Panjang: Penurunan Kasus Kecanduan, yaitu setelah beberapa bulan pelaksanaan program, terjadi penurunan signifikan dalam jumlah kasus kecanduan media sosial di kalangan siswa. Konselor melihat bahwa siswa yang sebelumnya menunjukkan tanda-tanda kecanduan sekarang sudah mampu mengontrol penggunaan media sosial mereka.

¹⁶Yuwono, S. D. Model Dasar Manajemen Pengumpulan Data Bk Komprehensif Untuk Sma Muhammadiyah Di Dki Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6(1), 1 – 12. (2017).

- 8) Pengembangan Program Lanjutan: Berdasarkan hasil positif ini, sekolah berencana untuk mengembangkan dan melanjutkan program bimbingan konseling Islami ini, serta menjadikannya bagian dari kurikulum tambahan untuk semua siswa.
- 9) Evaluasi dan Rekomendasi: Evaluasi berkala menunjukkan bahwa sebagian besar tujuan program tercapai dengan baik. Namun, ada beberapa area yang masih perlu diperbaiki, seperti penanganan kasus individu yang memerlukan perhatian khusus. Rekomendasi untuk Perbaikan: Sebagai tindak lanjut, konselor untuk meningkatkan dalam metode monitoring dan penambahan sesi konseling individu untuk siswa yang memerlukan bantuan lebih intensif.

Rumusan Program Bimbingan Konseling Islam untuk Mencegah Kecanduan Media Sosial

Rumusan program bimbingan konseling Islam untuk mencegah kecanduan media sosial di SMA Kartika XIX-1 Bandung dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Latar Belakang yang mendasari program bimbingan konseling Islam yaitu meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan siswa menyebabkan kekhawatiran tentang dampaknya terhadap prestasi akademik, kesehatan mental, dan nilai-nilai Islami. Teridentifikasinya kebutuhan untuk mengatur penggunaan media sosial dan memperkuat kedekatan siswa dengan ajaran Islam.

Selain itu, tujuan program bimbingan konseling Islam untuk mengurangi kecanduan media sosial di kalangan siswa, meningkatkan pemahaman siswa tentang etika penggunaan media sosial menurut ajaran Islam dan memperkuat pengendalian diri dan disiplin dalam kehidupan sehari-hari siswa.

a. Sasaran Program Bimbingan Konseling Islam

Sasaran utama dalam program yaitu siswa SMA Kartika XIX-1 Bandung yang menunjukkan gejala kecanduan media sosial atau yang berpotensi mengalami masalah terkait penggunaan media sosial. Adapun sasaran tambahan yaitu orang tua dan guru yang terlibat dalam mendukung dan memantau implementasi program.

b. Struktur dan Konten Program

1) Persiapan dan Perencanaan:

- a) Identifikasi Kebutuhan: Melakukan survei awal untuk menilai tingkat penggunaan media sosial dan dampaknya pada siswa.
- b) Penyusunan Materi: Mengembangkan materi bimbingan yang mengintegrasikan prinsip-prinsip Islami dengan pengelolaan media sosial.

2) Pelaksanaan Program:

- a) Sesi Kelompok: Mengadakan sesi bimbingan kelompok dengan topik seperti etika media sosial dalam Islam, dampak kecanduan, dan cara-cara Islami untuk mengelola waktu.
- b) Bimbingan Individu: Menyediakan sesi bimbingan personal untuk siswa yang membutuhkan perhatian khusus, dengan pendekatan yang lebih mendalam.

- c) Sosialisasi dan Edukasi: Mengadakan workshop dan seminar untuk siswa, orang tua, dan guru tentang penggunaan media sosial secara bijak sesuai dengan ajaran Islam.
- 3) Media dan Materi:
 - a) Media Pembelajaran: Menggunakan materi visual seperti poster, video, dan presentasi yang berisi pesan-pesan Islami tentang pengelolaan media sosial.
 - b) Materi Kajian: Menyertakan ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadis yang relevan untuk memberikan dasar agama dalam mengelola media sosial.
 - c) Teknik Bimbingan: Menggunakan teknik mauidzhah hasanah, role-playing, dan simulasi untuk membantu siswa memahami dan menerapkan etika media sosial Islami.
- 4) Metode Pelaksanaan:
 - a) Sesi Interaktif: Menggunakan metode diskusi dan tanya jawab dalam sesi kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan keterlibatan siswa.
 - b) Pendekatan Personal: Memberikan nasihat secara personal dalam sesi individu dengan pendekatan yang lembut dan penuh empati.
 - c) Penguatan Praktis: Memberikan latihan praktis dan studi kasus untuk menguatkan pembelajaran dan penerapan prinsip Islami dalam situasi nyata.
- 5) Monitoring dan Evaluasi
 - a) Monitoring:

Pemantauan Berkala: Melakukan pemantauan secara berkala terhadap perkembangan siswa melalui observasi dan pengumpulan umpan balik.

Evaluasi Kinerja: Menilai efektivitas program dengan mengukur perubahan dalam penggunaan media sosial dan dampaknya pada kehidupan siswa.
 - b) Evaluasi:

Umpan Balik: Mengumpulkan umpan balik dari siswa, orang tua, dan guru untuk menilai kepuasan dan hasil program.

Rekomendasi: Menyusun laporan hasil program dan memberikan rekomendasi untuk perbaikan atau pengembangan program lebih lanjut.
- 6) Implementasi dan Tindak Lanjut
 - a) Implementasi:

Pelaksanaan Program: Menjalankan program sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan dan memastikan keterlibatan semua pihak yang terlibat.

Koordinasi: Berkoordinasi dengan pihak sekolah untuk memastikan dukungan dan keberhasilan implementasi program.
 - b) Tindak Lanjut

Program Lanjutan: Menyusun program lanjutan berdasarkan hasil evaluasi untuk terus mendukung siswa dalam mengelola media sosial secara sehat.

Pengembangan Berkelanjutan: Mengadaptasi program dengan menambahkan elemen baru atau memperbarui materi sesuai dengan perkembangan teknologi dan kebutuhan siswa.

Rumusan program bimbingan konseling Islam ini dirancang untuk membantu siswa SMA Kartika XIX-1 Bandung mengelola penggunaan media sosial mereka dengan cara yang sesuai dengan ajaran Islam, sekaligus meningkatkan

keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan sehari-hari.

Adapun tabel desain program bimbingan konseling Islam untuk mencegah kecanduan media sosial secara rinci:

Aspek	Deskripsi
Nama Program	Bimbingan Konseling Islam untuk Mencegah Kecanduan Media Sosial
Tujuan	Mengurangi ketergantungan siswa terhadap media sosial melalui pendekatan islami yang menekankan nilai-nilai spiritual, moral dan sosial.
Peserta	Siswa SMA Kartika XIX-1 Bandung yang menunjukkan tanda-tanda kecanduan media sosial.
Durasi	3 bulan (12 sesi, 1 sesi per minggu)
Metode	<ul style="list-style-type: none"> - Pendekatan Islami (menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an dan hadits) - Konseling individu dan kelompok - Diskusi kelompok - Ceramah dan kajian agama - Refleksi diri dan pengembangan spiritualitas
Materi Utama	<ul style="list-style-type: none"> - Sesi 1: Pengenalan Media Sosial dan Dampaknya dalam Perspektif Islam - Sesi 2: Mengenal Tanda-tanda Kecanduan Media Sosial - Sesi 3: Etika dan Adab dalam Bermedia Sosial Menurut Islam - Sesi 4: Keseimbangan Waktu dalam Islam: Antara Dunia Nyata dan Dunia Maya - Sesi 5: Mengembangkan Kontrol Diri (Self-Control) dalam Islam - Sesi 6: Membangun Kesadaran Spiritual: Hubungan dengan Allah SWT sebagai Pengendali Hidup - Sesi 7: Manajemen Waktu Efektif Menurut Ajaran Islam - Sesi 8: Pengaruh Positif dan Negatif Media Sosial: Studi Kasus Islami - Sesi 9: Membangun Hubungan Sosial yang Sehat di Dunia Nyata dan Dunia Maya - Sesi 10: Pengendalian Diri terhadap Godaan Dunia Maya: Teknik Islami - Sesi 11: Mengatasi Stres dan Tekanan Sosial Akibat Media Sosial: Pendekatan Islami - Sesi 12: Evaluasi dan Rekomendasi untuk Penggunaan Media Sosial yang Sehat Menurut Islam

Teknik Konseling	<ul style="list-style-type: none"> - Teknik Rasional-Emotif Islami: Mengubah pola pikir negatif tentang media sosial berdasarkan ajaran Islam. - Teknik Muhasabah: Mengajak siswa untuk introspeksi diri dan merenungkan dampak kecanduan media sosial dari perspektif Islami. - Teknik Relaksasi Islami: Mengajarkan teknik relaksasi dan meditasi Islami untuk mengurangi stres dan kecanduan. - Teknik Penguatan Religius: Menggunakan penguatan religius seperti dzikir dan doa untuk membantu siswa mengatasi dorongan negatif dalam penggunaan media sosial.
Media dan Alat	<ul style="list-style-type: none"> - Buku panduan bimbingan konseling Islam - Video ceramah agama terkait etika dan media sosial - Buku catatan untuk refleksi diri siswa - Al-Qur'an dan Hadits sebagai referensi utama
Kriteria Evaluasi	<p>Penurunan waktu penggunaan media sosial siswa dalam kehidupan sehari-hari</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peningkatan pemahaman siswa terhadap etika Islami dalam bermedia sosial - Perubahan sikap siswa yang lebih positif terhadap penggunaan media sosial secara sehat - Peningkatan keterlibatan siswa dalam aktivitas sosial di dunia nyata
Pengelola Program	<ul style="list-style-type: none"> - Guru Bimbingan Konseling Islam - Ustadz/ustadzah sekolah - Konselor profesional dengan latar belakang pendidikan Islam
Pelaporan dan Dokumentasi	<ul style="list-style-type: none"> - Laporan bulanan kemajuan siswa - Dokumentasi kegiatan setiap sesi - Feedback dari siswa dan orang tua

KESIMPULAN

Program bimbingan konseling Islam di SMA Kartika XIX-1 Bandung adalah berdasarkan program dari sekolah yaitu visi misi menciptakan generasi siswa yang religius dengan mempertinggi keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Dari latar belakang pemikiran dibuatnya program karena melihat beberapa gejala tingkat kecanduan media sosial pada peserta didik di SMA Kartika XIX-1 Bandung ini kian meningkat seiring berjalannya kegiatan belajar mengajar yang berbasis digital. Untuk itu, maka diperlukan perhatian dan penanganan khusus dari tenaga pendidik khususnya guru bimbingan dan konseling. Salah satu alternatif mengatasi masalah kecanduan media sosial peserta didik di SMA Kartika XIX-1 Bandung adalah dengan pendekatan islam melalui teknik mauizhah hasanah dan *self management*.

Pelaksanaan program bimbingan konseling Islam di SMA Kartika XIX-1

Bandung adalah proses penerapan prinsip-prinsip dan nilai-nilai Islam dalam membantu individu mengatasi masalah kehidupan dan meningkatkan kesejahteraan spiritual, mental, dan emosional mereka. Pelaksanaan Program BKI dilakukan melalui berbagai metode seperti konseling kelompok, ceramah, diskusi, dengan pendekatan islam mauidzaha hasanah dan pengelolaan diri.

Hasil dari pelaksanaan program bimbingan konseling Islam untuk mencegah kecanduan media sosial di SMA Kartika XIX-1 Bandung efektif terlihat dari adanya peningkatan kesadaran siswa, perubahan perilaku siswa, peningkatan spiritualitas, penguatan nilai-nilai sosial, efektivitas program dalam jangka panjang dan teknik evaluasi mengenai program bimbingan konseling Islam di SMA Kartika XIX-1 Bandung dilihat dari berjalan tidaknya kegiatan. Hasil program ini menunjukkan bahwa pendekatan bimbingan konseling Islami efektif dalam mencegah dan mengatasi kecanduan media sosial di kalangan siswa SMA Kartika XIX-1 Bandung, dengan dampak positif yang meluas pada aspek spiritual, sosial, dan akademik siswa.

Rumusan program bimbingan konseling Islam ini dirancang untuk membantu siswa SMA Kartika XIX-1 Bandung mengelola penggunaan media sosial mereka dengan cara yang sesuai dengan ajaran Islam, sekaligus meningkatkan keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan sehari-hari mereka dengan tujuan mengurangi ketergantungan siswa terhadap media sosial melalui pendekatan islami yang menekankan nilai-nilai spiritual, moral dan sosial.

REFERENSI

- ABKIN. Panduan Umum Pelayanan Bimbingan dan Konseling Pada Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta : ABKIN.(2013).
- Agung Setiawan,dkk.. (2019). Implementasi Media Game Edukasi Quizizz Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Materi Sistem Persamaan Linear Tiga Variabel Kelas X Ipa 7 Sma Negeri 15 Semarang Tahun Pelajaran 2019/2020. Seminar Nasional Edusaintek. ISBN: 2685-5852 (Semarang: UNIMUS, 2019).
- Andyna, Aprilia S. Milenial Mulai Gemar Berinvestasi. Diakses pada tanggal 10 Maret 2020. <https://ekbis.sindonews.com/berita/1534255/34/milenial-mulai-gemar-berinvestasi> (2020).
- Arikunto, Suharsimi. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta. 2010.
- Aristanti, R & Rohmatun. Hubungan Kontrol Diri (Self Control) dengan Kecanduan Internet (Internet Addiction) Pada Remaja Penggemar KoreanPop (K-Pop) di Semarang. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung. 2019.
- Bakhtiar, M. I., Zahra, A. B., Yusuf, A., Konseling, B., Matappa, S. A., Konseling, B., Matappa, S. A., Konseling, B., Matappa, S. A., & Ilhambakhtiar, E. *Model Konseling Islam Berbasis Nilai*(2021).
- Fathia Nurfadilah, Badru Zaman, Nur Faizah Romadona. *Upaya Orang Tua untuk Mencegah Ketergantungan Anak Terhadap Penggunaan Gadget*. Edukids : Jurnal Pertumbuhan, Perkembangan, dan Pendidikan Anak Usia Dini. 2019.
- Griffiths, M.D., Kuss, D.J. & Demetrovics, Z., Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. Behavioral Addictions: Criteria, Evidence,

- and Treatment, pp.119–141. 2014.)
- Hartinah, Siti, Aat Sriati, dan Cecep Eli Kosasih. “Gambaran tingkat gejalamecanduan media sosial pada mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran.” *Jurnal Keperawatan BSI* 7, no. 1 (2019).
- Lilis Satriah, *Bimbingan Konseling Pendidikan*, (Bandung: Tim Mimbar Pustaka, 2016).
- Nasrullah, Rulli. *Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Socioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media (2017).
- Nurhaeni, D. S., & AR, A. M. F. *Penerapan Bimbingan Dan Konseling Islami Dalam Mengatasi Problem Siswa Di Smp Negeri 1 Sinjai*. *Pilar*, 10(2) 35–45. 2019
- Sahin, C. Social media addiction scale-student form: Thereliability and validity study. *TOJET: The Turkish Online Journal of EducationalTechnology*. 17(1). 2018.
- Suhertina. Penyusunan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). (2013).
- Syafaruddin, D. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Telaah Konsep, Teori dan Praktik*. (2019).
- Yuwono, S. D. Model Dasar Manajemen Pengumpulan Data Bk Komprehensif Untuk Sma Muhammadiyah Di Dki Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6(1), 1 – 12. (2017).